

不安夢の臨床心理学的意義に関する研究

佛教大学臨床心理学科 牧 剛 史

I. 問 題

1. はじめに

不安夢は心理療法においてしばしば見られる現象である。不安夢を見ると、夢見手はいかにしてその夢を見ることを回避できるかと考えたり、夢の中ではその怖い状況からなんとかして逃れようとする。心理療法においても、クライアントが不安夢を見ないようにすることを目標としたり、もしくは見なくなったことを治療の成果と捉えることも多い。

しかし、症状がその人を苦しめると同時に、意味や目的を持っているという視点があるように、不安夢も克服すべき否定的なものではなく、「それ自身の真実と目標（テロス）を持っている」（Kawai, 2002）と考えることが臨床的には重要であろう。なぜなら、不安夢がその夢見手の元を訪れる必然性や意味を考えることは、その夢見手にとっての心的現実を大切にするという臨床的態度に通じると言えるからである。本研究では、不安夢の臨床的な意味を検討することを目的とする。

2. 悪夢と不安夢

(1) 悪夢

不安夢の論に入る前に、類似する概念としての悪夢 nightmare について概観する。Hadfield (1952/1968) は悪夢を、①人格を圧倒する程の非常に強烈な不安を感じさせる、②強い恐怖にはごく自然に付随する動悸、発汗、呼吸困難等

の病的に肥大した肉体感覚を生じさせる、③恐怖や他の感情、例えば怒りなどが、吸血鬼、カニ、怪物、魔女に対象化される、④恐怖のあまり目を覚ます程の戦慄感で人をいっぱいにする、という基準で定義している。さらに、悪夢と普通の夢との相違点として、①普通の夢がある種の解決に向かって動いていて睡眠状態は持続するのに悪夢においては葛藤が極端に激しく、恐ろしさのあまり目が覚めてしまうこと、②普通の夢は解決に向かうにつれ、その形を変えていく傾向があるのに対し悪夢は反復になる傾向があることを挙げている。特に「恐怖のあまり目を覚ます」という点が悪夢の重要な特徴であり、DSM-IVでは悪夢障害という診断基準が睡眠障害の中に設けられている（表1参照）。

さらに、この悪夢については外傷体験と関係していることが指摘される。DSM-IVのPTSD（心的外傷後ストレス障害）の項では、その診断基準である「外傷的な出来事が再体験され続けている」ことのひとつとして、「出来事についての反復的で苦痛な夢」が挙げられている。夢の中で外傷体験の場面が反復されることも多く報告されており、このような外傷との関連で見られる夢を「外傷性悪夢」や「反応夢」(Jung, 1948)と呼んで「悪夢」と区別する場合もある。Jungは夢を「心理的な平衡を回復させる試み」と捉えて意識を補償する機能を持つことを強調するが（たとえばJung, 1964/1975）、反応夢に関し

表1. DSM-IV-TRによる悪夢障害の定義

A	主要な睡眠時間帯または昼寝から目が覚めて、通常は生命、安全、または自尊心を脅かすような、長い非常に恐ろしい夢を詳細に想起することを繰り返す。このような目覚めは一般に、睡眠の後半に起こる。
B	恐ろしい夢から目覚めると、その人の見当識と意識はすぐにはっきりとする（これは、睡眠驚愕障害や、またはある種のてんかん病型にみられる困惑や失見当識と対照的である）。
C	その夢の体験または目覚めによる睡眠の障害が、臨床的に著しい苦痛、または社会的、職業的、または他の重要な領域における機能の障害を引き起こしている。
D	悪夢は他の精神疾患（例：せん妄、心的外傷後ストレス障害）の経過中にのみ起こるものではなく、物質（例：乱用薬物、投薬）または一般身体疾患の直接的な生理学的作用によるものでもない。

では、厳密には補償的とは言えず外傷自体のエネルギーの自律性が失われるまで反復される、と論じている。

(2) 不安夢

悪夢と類似しながらも異なる夢と捉えられるのが不安夢 anxiety dreamである。Hadfield (1952/1968) は「不安な夢と悪夢との相違は種類の相違というよりはむしろ程度の相違である」と指摘し、不安夢に比べてより強い恐怖を感じさせるのが悪夢であるとしている。松田 (2006) は不安夢と悪夢の違いとして、「不安夢が就寝からの一連の主睡眠の終了後に想起される恐怖の夢であるのに対し、悪夢は主睡眠のうち中盤のレム睡眠からの急激な覚醒を引き起こす恐怖の夢である」としている。つまり、睡眠から覚醒させるほどの恐怖を伴うのが悪夢であるのに対して、睡眠が途切れずに目覚めた後“気分の悪い夢”“怖い夢”だったと感じさせるのが不安夢、という区別である。

ただし、Freud (1900/1969) は、覚醒させる夢に関しても不安夢 Angsttraumという表現を用いている。その理由については特に述べられていないが、Freudにとって不安 Angstという概念は非常に重要な臨床的なテーマであったこととも関係しているであろう。不安夢の内容解釈に関するFreudやその後の精神分析家の論考を見ると、夢の中の恐怖を基本的に性的な事柄と関連付けているのが特徴である。（「狼の夢」に

関するFreud (1918/1983) の解釈や、Jones (1951) の「幼児性欲と関連している」という論考を参照）。

Freudは『夢判断Die Traumdeutung』において「夢は願望充足である」という有名な論を提示しているが、不安夢のような苦痛な内容の夢も「無意識的なエスにとって満足であるものは、まさにそれ故に自我にとって不安の原因になり得る」という理由から願望充足の観点で捉えることが可能であることを主張している。しかし、その論考は後に修正がなされ、1938年に書かれた遺稿『精神分析学概説』では、不安夢は睡眠願望を充足することに失敗した場合と捉えている。つまり、不安夢では「無意識の要求があまりにも大きくなって、睡眠中の自我が適切な手段でその要求の高まりを防ぐことができなくなると、自我は睡眠願望を放棄して、覚醒生活に戻る」というのである。このようなFreudの論の変更は、どうしようもない恐怖で目が覚めてしまうという現象を固定した普遍的理論に当てはめることが困難であることを示唆しているとも言えるだろう。

3. 夢の中の恐怖に添う

以上見てきたように、悪夢と不安夢の定義は統一されていないが、夢の中の恐怖が重要な要素となる夢という意味で両概念は共通している。筆者が着目したいのは、この“夢の中の恐怖”を夢見手自身がどのように捉えるのかとい

う点である。この着眼点においては、夢見手を覚醒させるかどうかという点はそれほど重要ではないと考える。そこで、“恐怖を伴う夢”というより広い意味で不安夢という概念を用いることとする。

本研究の目的は、不安夢の内容に対する力動的な解釈を行うことではなく、夢見手が夢の中の恐怖をどのように体験しているのかを記述し、その恐怖が夢見手にとってどのように重要であるかを考察することである。夢見手が望まないにも関わらず訪れてくる不安夢に対して、夢見手は主体的に関わりうるのか。その関わりを捉えるために、夢見手の語りに耳を傾けることが重要だと考えた。

II. 方 法

1. 調査時期と調査対象

近畿圏の大学生に「怖い夢を見たことがあるかどうか」を聞く質問紙調査を実施した。回答者116名。怖い夢を見たことがあると答えた回答者はそのうち109名であった。怖い夢を見た経験がある者に面接調査を依頼し、22名（男性4名、女性18名）の協力者を得た。面接実施は2003年5月～9月。同じ内容の怖い夢を現在も繰り返し見ている方には、夢に対する関わりが変容するプロセスを見ることを目的として3ヵ月後に再度面接をすることを依頼した。

2. 面接調査の手続き

面接調査の方法として、質問項目をあらかじめ用意した半構造化面接を行った（使用した質問項目は表2参照）。

半構造化面接とは、「開放的な（＝インタビュイーが自由に回答できる）質問をインタビュイー・ガイドの形にまとめて、それを用いてインタビューを行う」（Flick, 1995/2002）という形式の面接法である。質問紙や構造化された面接よ

りもインタビュイーのものの見方がより明らかになることが期待される。

表2. 半構造化面接における質問項目

-
- | |
|--------------------------------|
| ①その夢から思いつくことをなんでも教えてください |
| ②その夢を見て目が覚めた直後のことを教えてください |
| ③その夢を見るようになったきっかけはありますか |
| ④他の夢と何か違うところはありますか |
| ⑤どういうところが怖かったですか |
| ⑥夢の中で起こっている出来事に自分から積極的に関わりましたか |
| ⑦その夢は、あなたにとってどういう意味があるとおもいますか |
-

3. 分析方法

（1）コーディング

録音された面接の内容を文字化し、その内容を抽象化してカードを作成した。カードの総数は259枚。

（2）K J法による分析

半構造化面接で用いた質問を元に、カードを「不安夢とその他の夢との比較」「不安夢を見た原因」「不安夢における恐怖の様相」「不安夢の中での意識」「不安夢の夢見後体験」「不安夢の意味」の6つに大別した。その6領域の中でそれぞれK J法（川喜田, 1967）を臨床心理士2名（筆者含む）で行い、カテゴリーを抽出した。

（3）個別事例の検討

一人の面接協力者の語りを取り上げ、分析を行った。

III. 結果と考察

1. K J法による分析

本文中の【 】は中カテゴリー名、[]は

小カテゴリー名、『 』はカードの記述内容、
 図中の小カテゴリー名に付記された括弧内の数字
 はカード数を示す。

(1) 不安夢とその他の夢との比較

他の夢とは区別される不安夢の特徴として、
 【夢見状況の違い】【日常現実との比較】【形式的
 特徴の違い】【夢見手の主観的感覚の違い】とい
 う4つのカテゴリーが抽出された (図1 参照)。
 【夢見状況の違い】では、不安夢が記憶に残り
 やすく反復されやすいという特徴をもつことが
 確認できる。【日常現実との比較】からは、不
 安夢の場面が日常現実場面にも非日常場面にも
 なりうることが言えるだろう。【形式的特徴の
 違い】を見ると、不安夢が他の夢と“形”が違
 うということが示唆される。『長い物語性がある』
 『同じ内容の反復』は、先に挙げた悪夢の定義
 に通じる。『場面が繋がっている』という指摘は、
 中井 (1998) がいう「悪夢にはツェズール (場
 面転換) がない」という考察を想起させる。夢
 の中では、往々にしてパッと場面が変わるとい
 うことが起こるが、不安夢においてはそのよう

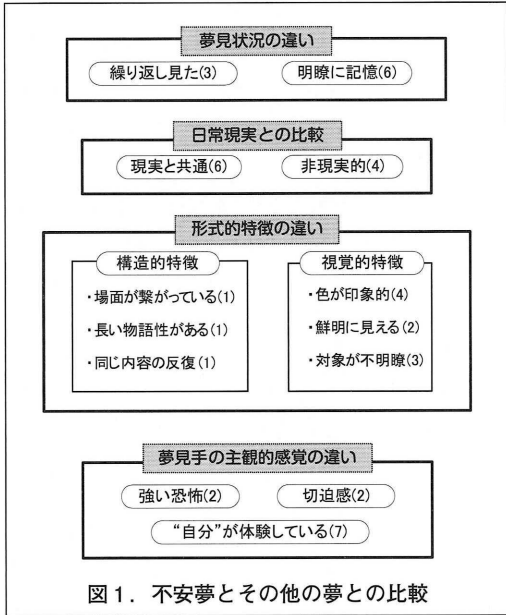


図1. 不安夢とその他の夢との比較

な現象が起こりにくいことが言えるだろう。

そして、筆者が特に注目したのは、次の【夢
 見手の主観的感覚の違い】というカテゴリーで
 ある。[“自分”が体験している]というカテゴ
 リー内には『自分がはまっている感じ』『現実感
 がある』『自分がそこにいる感じ』といった語り
 の内容が含まれる。これは、不安夢がその他の
 夢よりも現実感があり、他人事ではなく自らの
 出来事として夢を体験していることを意味して
 いる。これが不安夢の重要な特徴のひとつであ
 り、不安夢に関わることの臨床心理学的な意義
 にも通ずると思われる。

(2) 不安夢を見た原因

不安夢を見た原因として、【なぜ見たのかわ
 からない】【現実での事柄と関係】【自分の心理状
 態と関係】という3つのカテゴリーが抽出され
 た (図2 参照)。この3つのカテゴリーの違い
 は、夢見手が夢をどのように自分の中に位置づ
 けるのかという、夢との関わりにおける水準の
 違いと言えるだろう。つまり、【なぜ見たのかわ
 からない】という語りは、夢から距離をとる
 関わりである。その一方で、【現実での事柄と
 関係】は、夢見手にとっての理解しやすい原因
 を求めるという意味で夢を日常現実の視点から

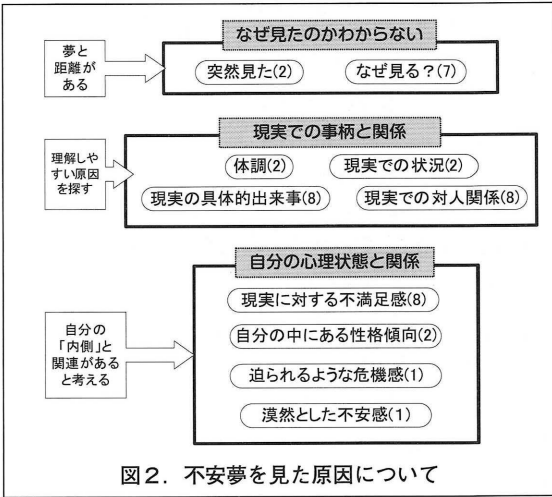


図2. 不安夢を見た原因について

捉えようとする関わりだと言える。
【自分の心理状態と関係】は、自らの内側（心理的側面）との関連を見出そうとする関わりである。科学的で明確な原因とは言えなくても、夢見手自身が自らの内面に原因を求めようとする姿勢は自らの心に対する内省を深めるという意味で臨床的態度と言えると考えられる。

(3) 不安夢における恐怖の様相

不安夢における恐怖の様相として、【怖さの質】【状況に関連した恐怖】【対象に関連した恐怖】【夢自我の意識による恐怖】という4つのカテゴリーが抽出された（図3参照）。

まず【怖さの質】カテゴリーに含まれる小カテゴリーを見ると、夢の中での恐怖が“こわい”“おそろしい”という字義通りの意味のみに限定されるのではなく、焦りや不安といった感覚も含みこんでいることがわかる。さらに、その恐怖は後に残るほどの強烈さになりうることをわかる。では、このような恐怖は夢の中でのような物事と関連しているのであろうか。

概念図を見ると、『暗さ』や『雰囲気』といった【状況に関連した恐怖】や、『追いかけられる怖さ』や『追いかけてくるものが怖い』といった【対象に関連した恐怖】というカテゴリーに加えて、【夢自我の意識による恐怖】というカテゴリーが得られたことが重要だと思われる。このカテゴリーに関連しているのは、たとえば、対象が迫る感じがするという意識やどうすることもできないという意識による恐怖である。これは、夢の中の恐怖が“客観的対象や状況に対する恐怖感情”にとどまらず、内面的・心理的な“意識”によるものも含んでいることを示している。

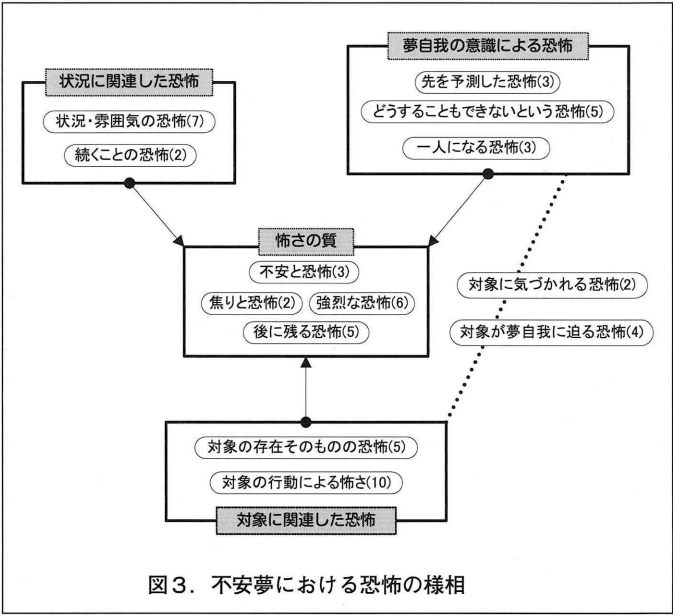


図3. 不安夢における恐怖の様相

(4) 不安夢の中での意識

前項で見たように、不安夢の恐怖においては、“意識”も重要な要素であることが示唆された。では、夢見手は不安夢の中でどのような意識体験をしているのであろうか。不安夢の中での意識としては、【自分が体験しているという意識】【受動的であるという意識】【自己への焦点化】という3つのカテゴリーが抽出された（図4参照）。
「他の夢との違い」で述べたように、不安夢において夢見手は、他人事ではなく自らの出来

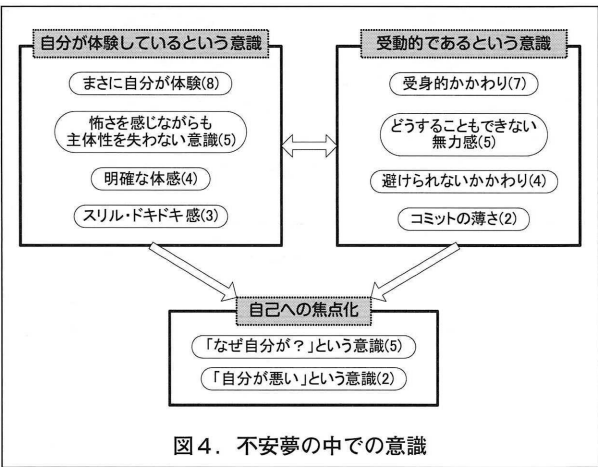


図4. 不安夢の中での意識

事として体験しているという感覚が生じやすい。しかしその一方で、[受動的]であったり、[どうすることもできない]感覚が生じたり、さらには『映画を見ているような』『コミットの薄さ』を語る夢見手もいた。これは、【自分が体験しているという意識】とは対極にあると考えられる。しかしここでは、【自己への焦点化】というカテゴリーに注目すべきではないだろうか。“自分が体験している”という能動的な場合であっても、“自分は受けるしかない”という受動的な場合であっても、“どうして自分が”というように“自分”に焦点が当たるのである。不安夢の中での意識に着目することによって夢見手は、自分自身と関わる事が可能になる。Hartmann（1999）は「悪夢は失敗した夢ではなく、非常に有効な夢である。なぜなら、悪夢は夢見手の感情状態を映像化してくれるから」と述べているが、自分の感情状態に限らず、“なぜ自分が”という自分への意識が生じうるのが不安夢の重要な特徴であると考えられる。

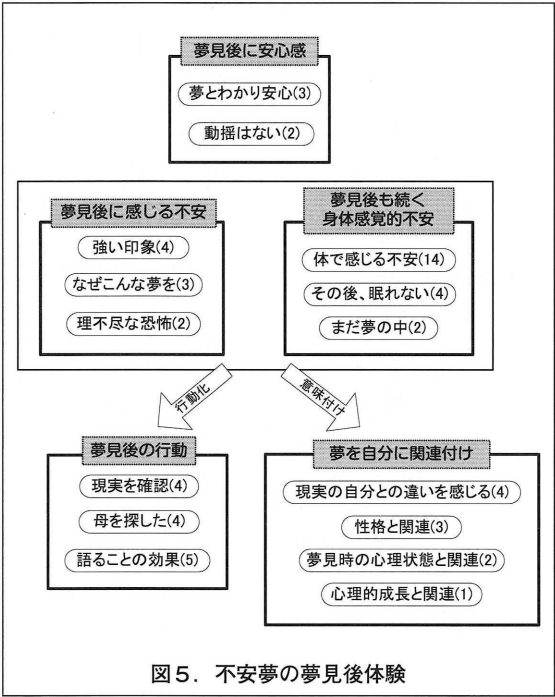


図5. 不安夢の夢見後体験

(5) 不安夢の夢見後体験

不安夢の夢見後の体験として、【夢見後に安心感】【夢見後に感じる不安】【夢見後も続く身体感覚的不安】【夢見後の行動】【夢を自分に関連付け】という5つのカテゴリーが抽出された。ここでは、夢の中での不安に対する対処法として「行動化」と「意味付け」がなされている点に着目したい。笠原（1981）は、不安の解決方法として、何かを主観体験として悩むという方向の「体験化」、対人行動、社会行動の形をとって発散される方向の「行動化」、主観体験であるところの不安を身体症状にして決着をつける方向の「身体化」を挙げている。このうち、「体験化」こそが不安に対する対処として重要であると論じているが、不安夢に対しても同様のことが言えるだろう。自分自身に関連付けるという「体験化」によって、不安夢の真実に迫ろうとすることが臨床的に重要だと思われる。

(6) 不安夢の意味

不安夢の意味については、【わからない】【現実の出来事を反映?】【自分へのメッセージ】という3つのカテゴリーが抽出された（図6参照）。

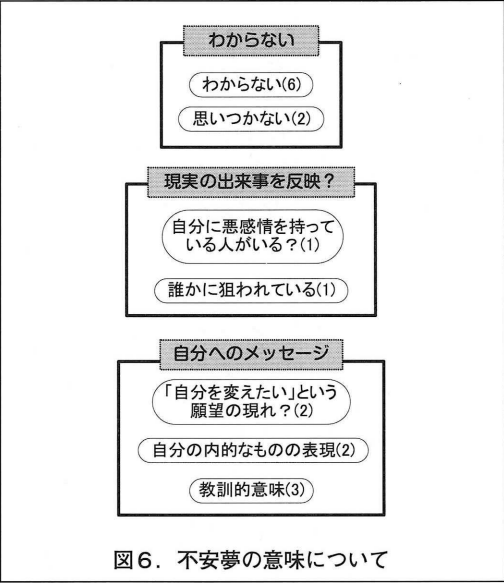


図6. 不安夢の意味について

これは、「不安夢を見た原因」の項で述べた夢との関わりにおける水準の違いと対応している。

2. 個別事例の検討

夢の中の恐怖の臨床心理学的意義についてより詳細に検討するためには、夢見手自身による不安夢との関わりのプロセスを追うことも重要であろう。そこで、一人の面接協力者の「語り」を取り上げて考察することを試みる。〈 〉内は筆者の言葉、「 」は協力者の言葉。

(1) 夢見手と夢に関する情報

夢見手：Aさん（18歳女性）

「小学校・中学校時代、体調が悪い時に必ずと言っていいほど見た。最近は体調がいいので見ていない」〈怖い夢の中でもすごく怖い？〉「私は嫌なんです。ほかの夢の方がもっと嫌だと友人には言われるけど。今でもすごい怖い」

(2) 面接内容

夢：背景も私の服も全部ひとつの色。薄い色。

私はただ立っている。そこに、いろいろな大きさの丸いものが、ポンと手の上に乗ってきてはまたポンと返っていく。私はなにもしていない。丸いものが自分で来て、自分で帰っていく。次に来るやつが裏の方に控えている。丸いものはピンポン玉くらいのが一番小さかったと思う。サッカーボールくらいの大きさの時もあるし、自分と同じくらいの大きさのやつが来たりすることもある。ただ単に手の上に乗るだけじゃなくて、みんなまとめてわーっと来るときもある。全部まとめて体の上が一っ乗る感じ。埋まる感じ。丸いものは背景と同じ色だった。

①その夢から思いつくこと

「多分、精神的に変なときに見るかな、悩ん

でるときとか」

②その夢を見て目が覚めた直後のこと

「汗をかいて、半泣き状態で起きることが多い。嫌な夢見たなと思って意味を考えるが全くわからない。夢占いを見ても何も載っていないので」

③その夢を見るようになったきっかけ

「きっかけはやっぱり、不安定だったこと」。

④他の夢と何か違うところ

「他の夢は起きたらすぐ忘れるけどこの夢は思い出すことができる」。

⑤どういうところが怖かったか

「ボールがくるところが怖かった。何にもないのに動いてるので。誰かが投げてくるとかではなくて、自分からやってきて、また自分から帰っていく。私が動かしてるわけでもない。最初は一個ずつポンポンとやってきてまた帰って行って、だんだん数が増えてくる。一個だけかなと思ったら、大きいのと小さいのがペアでチョーンとやってきたりとか。そうしてるうちに全部やってきてしまう。全部やってくるときはうわーっと。多分手にのろうとしてるんだと思うんだけど、多すぎて、手にのりきらない」

⑥夢の中で起こっている出来事に自分から積極的に関わったか

「ないです。立ってるだけです。手を出して待ってて、丸がくるなあって思ってるうちにだんだん怖くなって、終わりです。動くのはボールだけ」

⑦夢の意味

「考えてもわからないんです、こればかりは。熱だったから変なことを考えたのかな、とか。」〈今話してて思いついたことは？〉「ぜんぜんわかんないです。丸いものが出てくる夢は無条件にだめです。叫ぶくらい嫌」

⑧三カ月後の面接調査での語り

「丸い夢は見えていない。体調も崩さないんで」

<丸い夢の話をもう少し聞いてもいいですか?>「はい。…永遠に続くものがいやなんです。ずっと続くものが嫌い。…なんか最近わかった気がする。ふう。話にくい。ものすごい嫌で」<言にくいことならいいです>「いや、言った方が楽になるかなと思うんです。(過去の外傷的な体験を話される)…だからずっと続くものが嫌い。…やっと人に話せるかと思ったけど、今でも全然風化していない。丸い夢もこう考えたら辻褄が合う気がする。そう考えたのは最近。自問自答する中で」「一貫して内容が変わらないのはどういうことでしょう? 丸じゃないときもある。水の時もある。しずくが来て、次に波が来て流されるとか」<繰り返される夢は、一般的には解決されていないものがその人の中にあると言う。それよりむしろ、その人にとって大事なものという感じが僕はする>「大事にしたくないんだけどなあ」<でも大事にしないといけないということを言われてるのかも。同じ手紙を何回も送ってくると思ったら、何かを伝えたいからかもしれない>「そんな手紙はいらないんだけど」<それが正直な気持ちだと思う。でも、その手紙を読まないと変わらないのかも>「なるほど。悪いことはその過去のことしか思いつかない」<何が原因というのももちろん大事だけど、自分のあり方というか自分がどういう風に生きていくかというところに関わるから、繰り返してその夢を見るという考え方もできる。原因がこれだということもあると思うけど、本質的な核みたいなところに触れることがあるからその夢を見るのかなとも思う>「なるほど。…過去のことを人に話すのは初めて」<話して大丈夫?>「笑い話になることはないと思う。それは今の時点でわかった」

(3) Aさんの語りについての考察

夢の内容を見てみると、「丸いものが自分の手の上にやってくる」という、一見したところでは恐怖は感じられないような内容である。しかし、Aさんは「(他の人がなんと言おうと)私は嫌なんです」ということを強調した。この夢の恐怖は、夢見手にとっては強烈に感じられるのだが他者と共有することは難しいことが伺える。それはつまり、この夢見手にしかわからない、この夢を見る必然性があることを示している。そのような必然性に迫るためには、“恐怖そのもの”に焦点を当てる必要があると思われる。そこで、Aさんの語りからこの夢の恐怖について考えてみる。

Aさんは、今はこの夢は見ないと言われたが「今でも怖い」と語られたように、この夢の恐怖は現在も現実性を持ってAさんに迫っている。その恐怖とは、「ボールがくるところが怖かった」と言われたように、丸いものが自動的にやってきて、最後にはその丸いものの群れに飲み込まれてしまうという怖さである。Aさんは全く動くことができずにいる。自分の意志ではどうにもできず、出来事に圧倒されることに恐怖を感じていることが分かる。覚醒後に夢に対して意味付けすることによってこの恐怖を外から捉えようとしても「ぜんぜんわからない」。恐怖を外的なことに関連付けるのではなく、恐怖そのものにもっと浸らねばならないということだろう。しかし、Aさんはなんとか意味づけしようと必死にこの夢と関わりを持つ。それは、夢を見る(夢が夢見手のもとを訪れる)という関わりに対して、今度は夢見手であるAさんが夢に対して積極的に関わるという動きである。ここに双方向の動きが生まれている。そして3ヶ月後の調査では、一旦は語ることを躊躇されたが、思い切って自らの体験を語られた。その語りは、夢に意味を付与しようとする努力であったが、単純に恐怖を外側から見ているので

はなかった。Aさんは語りながら感情があふれ出していた。意味付けや解釈は外側から恐怖を見ることになる危険性があるが、Aさんの「語り」は、恐怖の内側から起こっているがゆえに感情を伴うものだったと思われる。

IV. 総合考察

1. 夢の中の恐怖の意味

悪夢に関する先行研究を見ると、悪夢を睡眠障害と捉えて睡眠科学や脳科学の分野から夢のメカニズムを探求する研究（Hobson, 2002/2003、MacFarlane and Wilson, 2006など）や、悪夢を減少させる方法に焦点を当てた行動療法（松田, 2006）、そして外傷体験との関連を中心とした研究（前田・土生川, 2006など）などが多く、夢の中の恐怖の「意味」について焦点を当てた研究は数少ない。不安夢の恐怖の意味を考察している研究としては、先に述べたようにFreudをはじめとする古典的な精神分析家の業績があるが、恐怖を性的な出来事や性欲と関連付けていることで一貫しており、その後の発展性に乏しい印象がある。ひとたびこのように固定的・普遍的な意味付けをすると、夢の奥深くからやってくる恐怖という感情、つまり夢の内側で強い現実性を持つ感情の、まさにその現実性から離れてしまうことになるだろう。Cailliois (1956/1986) が、「悪夢の中では、睡っている人がそれに晒されていると思っている様々な危険や、わが身に加えられると思っている虐待はたしかに想像上のものであるが、しかしその人の不安、その人の恐怖は想像上のものではない」と述べているように、どこまでも恐怖の現実性にとどまり、その示すものについて考える現象学的態度が重要だと思われる。

心理学や精神医学では、対象のない場合のみ「不安」と呼び、対象のはっきりしている場合は「恐怖」と呼ぶのが一般的である。では、不

安夢の中での恐怖には対象があるのであろうか。夢の中では、恐怖を引き起こす“担い手”としての対象や状況も確かに存在するのだが、図3で見たような夢見手の意識による恐怖は“対象化されない恐怖”や“実体がない恐怖”であるとも言える。Freudが不安夢という語を用いたのも、夢の中の恐怖は対象化されるものではないということを示していると言えるかもしれない。

そもそも不安には実体がない。『『不安それ自身』というものは決して存しないものであって、存在するものは常にこれこれの不安な『人間』』（霜山, 1977）である。つまり、不安について考えることは人間存在を考えることに繋がる。そのような不安に“関わり”を持ったり、“治療”したりすることには当然困難が伴う。しかし、夢の中の恐怖は対象化されない恐怖という側面があると同時に、実は関わることでできる不安としての意味をもつとも言えるのではないか。つまり、夢見手の主体性をつなぎ留めつつ、自己の不安に関わることを可能にするのが不安夢だと言える。「不安は取り去られるべきではなく、患者にとって必要不可欠な何かを運んでくる。それが夢見手を癒すのである」（Kawai, 2002）と考えれば、不安夢に夢見手が関わることの臨床的意義が大きいことがわかる。

さらに、不安夢と関わることの臨床的意義は、夢が現実世界での意識や行動の変化の先を行くことが多いという臨床現場の声からも主張できるだろう。中井（1988）は、統合失調症患者について「回復は夢が先行するという印象がある」と述べているし、石原（1991）は殺人事件を犯した少年が、悪夢に苦しむ体験から罪の意識が芽生えたという事例を紹介している。不安夢の中の恐怖にとどまってそれを内側から捉えようとする姿勢は、その夢見手の心の様々な側面に影響を及ぼすのだと言える。

2. 恐怖による繋がり

不安夢の恐怖には意味がある、と考えてきたが、再度夢見手の側からの考察をしてみたい。不安夢とは、夢見手にとっては自己との差異を強く感じる現象である。Aさんの語りにも見られるように「どうしてこんな恐ろしい夢を見なければいけないのか」「もう見たくない」という自己の思いに反して、夢見手の元に訪れる夢だからである。夢見手は不安夢を見ると、「客観の対象」としての違和感や恐怖を感じているのではなく、現実性を持つ“出来事”としての恐怖、つまり自分が入り込んでいる“経験”としての恐怖を感じている。不安夢において夢見手と出来事の間に生じている差異とは、そのつど感じられる“恐怖”として夢の中で繰り返し新しく生まれ続けている。決して固定した意味にとどまることなく、差異が日々作り出されていることが重要であろう。Aさんは「(夢の意味はぜんぜんわからない)」と感じながら、ただ恐怖によって差異が生じていたところから「続くということが嫌」という一つの意味を見出した。これで夢の普遍的な意味が決定されたのではなく、生じ続ける差異の在りようが変化したのである。このような差異こそが関わりの可能性を開く。それは、積極的に夢に意味を求める解釈的な関わりだけを指すのではない。自然に思い出したり、他者に語りたくなったりするという事実が、主体から夢に対する関わりが必要であることを示唆している。このように考えると、夢における恐怖はこの関わりに対する重要な契機であり、出来事との接点でもあると言えるだろう。恐怖によって夢見手は出来事と繋がり続けることができ、それが双方向性を持つ関わりの土台となる。よって双方向的な関わりが何よりも基本となる心理臨床において、不安夢のもつ意義は非常に大きいと考えられる。

【謝 辞】

Aさんを始め、本研究にご協力いただいた全ての協力者の方に心から感謝致します。

【文 献】

- Caillois, R. (1956) *L'incertitude qui vient des rêves*.
金井裕訳 (1986) 夢の現象学 思潮社
- Flick, U. (1995) *Qualitative Forschung*. 小田博志・山本則子・春日常・宮地尚子訳 (2002) 質的研究入門 ―＜人間の科学＞のための方法論 春秋社
- Freud, S. (1900) *Die Traumdeutung*. 高橋義孝訳 (1969) 夢判断(上)(下) 新潮文庫
- Freud, S. (1918) *Aus der Geschichte einer infantilen Neurose*. 小此木啓吾訳 (1983) ある幼児期神経症の病歴より フロイト著作集9所収 人文書院
- Freud, S. (1940) *The outline of psycho-analysis*. 小此木啓吾訳 (1983) 精神分析学概説 フロイト著作集9所収 人文書院
- Hadfield, J. A. (1952) *Dreams and Nightmares*. 伊形洋・度会好一訳 (1968) 夢と悪夢 太陽社
- Hartmann, E. (1999) *The nightmare is the most useful dream*. *Sleep Hypnosis*. Vol 1 (4) 199-203.
- Hobson, J. (2002) *Dreaming : A Introduction to the Science of Sleep*. 冬樹純子訳 (2003) 夢の科学 そのとき脳は何をしているのか? 講談社
- 石原務 (1991) 睡眠と夢 朱鷺書房
- Jones, E. (1951) *On the Nightmare*. Liveright.
- Jung, C. G. (1948) *On the nature of Dreams*. (The Collected Works of C. G. Jung Vol. 8 所収)
- Jung, C. G. (1964) *Man and his symbols*. 河合隼雄訳 (1975) 人間と象徴 河出書房新社
- 笠原嘉 (1981) 不安の病理 岩波新書
- Kawai, T. (2002) *Truth and Dialectics of Anxiety Dream*. (I A A P 国際学会での口頭発表)
- 川喜田二郎 (1967) 発想法 中公新書
- MacFarlane, J. G. ; Wilson, T. L. (2006) *A relationship between nightmare content and somatic stimuli in a sleep-disordered population : A preliminary study*. *Dreaming*. Vol 16 (1) 53-59.
- 前田正治・土生川光成 (2006) PTSDと悪夢 夢の「エピソード記憶化」現象について こころの科学129 35-42
- 松田英子 (2006) 夢想起メカニズムと臨床的応用 風間書房
- 中井久夫 (1998) 最終講義 分裂病私見 みすず書房
- 霜山徳爾 (1977) 人間へのまなざし 中央公論社